SUGESTIJA IR AUTOSUGESTIJA

JUOZAS TININIS

Žodis sugestija sudarytas iš lotynų suggerrere (= įnešti, įdiegti). Tat sugestija yra įnešimas arba įdiegimas į žmogaus dvasią kokios nors idėjos. Paprasčiau sakant, sugestija – tai dvasinis poveikis, kurį vienas asmuo padaro kitam. Jei kas tokį poveikį savo dvasioje išgauna be kito asmens pagalbos, tada turime autosugestiją (graikiškai autos – pats). Sugestijos žodis lietuviškai gali būti išverčiamas įtaiga, o autosugestija – savitaiga.

Sugestija turi dvi fazes. Pirmąją fazę sudaro idėjos priėmimas į sąmonę: ten ją įdiegia vadinamas operatorius, arba teikėjas. Antrąją fazę sudaro idėjos virtimas veiksmu sąmonėje, arba idėjos realizacija.

Kiekvienoje tikroje sugestijoje turi būti subjektas, į kurį idėja diegiama, ir operatorius, kuris tą idėją diegia. Operatoriaus valia paprastai būna stipresnė negu subjekto valia, kurią operatorius paima į savo kontrolę ir tuo būdu padaro sugestiją, kitaip sakant, perkelia į subjekto sąmonę norimą idėją.

Sugestijos vyksme esminis dalykas yra ne pirmoji fazė (idėjos priėmimas), bet antroji (idėjos pavertimas veiksmu subjekto sąmonėje).

Pati sugestija dažniausiai vykdoma žodžių pagalba. Kadangi sugestiją vykdo ne pats asmuo, bet kitas, todėl ji dar vadinama heterosugestija (graikiškai heteros – kitas). Tačiau skirtumo nėra, ar žmogus pats savo dvasioje sudarys poveikį ar kas nors kitas, vadinasi, ar vartos autosugestiją ar heterosugestiją. Juk nėra esminio skirtumo augalo augime, ar žmogus pats jį sodina ar sodininkas. Net galima sakyti, kad autosugestija yra kiekvienos sugestijos ar heterosugestijos prototipas, nes jei sugestijuojamas asmuo idėjos nepriims, sugestija nueis niekais.

Sugestijuojamoji idėja turi suintensyvinti subjekto dėmesį, nes kitaip ji nesirealizuos sąmonėje. Užtat ir sugestija suskirstoma pagal dėmesio psichologiją: 1. spontaninė sugestija, 2. refleksinė, arba valingoji sugestija ir 3. įdiegiamoji, arba primetamoji sugestija. Abi pirmosios rūšys yra ta pati autosugestija, o trečioji – heterosugestija.

Spontaninė sugestija. Jei mes padėsime ant žemės trisdešimt pėdų ilgio ir devynių colių pločio lentą, kiekvienas ją pereis, bet jei mes ją iškelsime tarp dviejų bažnyčios bokštų, niekas ja nebepereis nenukrisdamas. Autosugestija gali mus veikti nepaprastai didele jėga. Jei mes leidžiame jai veikti spontaniškai, mus gali ištikti, ar dažnai ištinka, baisios pasekmės. Vien tik iš šios priežasties kyla daugybė visokių ligų. Juo labiau mes stengiamės, pavyzdžiui, atsikratyti mintimi, kad gal mes sergame širdies liga, tuo labiau mes apie tą ligą galvojame ir tikrai ją sukeliame savo organizme. Šiuo atveju mūsų pastanga atsikratyti minties apie ligą virsta sustiprinta mintimi apie ligą. Mes dabar savyje iššaukiame autosugestiją, kuri yra prieš mūsų norą. Jei kam teko mokytis važiuoti dviračiu, tas galėjo pastebėti šitokios autosugestijos veikimą: juo labiau stengies išvengti vidury kelio esančio akmens, juo tiksliau ant jo užvažiuoji. Stengimasis neužvažiuoti čia nieko nepadeda. Priešingai, jis dar labiau sustiprina autosugestiją, nes objektas smarkiai pagavo mūsų dėmesį. Tas pats būna, kai norime užmigti, bet negalime. Juo labiau stengiamės užmigti, juo toliau bėga nuo mūsų miegas. Iš čia galime išvesti tokį dėsnį: kada idėja su pakankamu dėmesiu pagauna mūsų dvasią ir iššaukia autosugestiją, tada bet koks stengimasis pasipriešinti šiai sugestijai būna bergždžias; priešingai, jis sustiprina sugestiją.

Spontaninė sugestija reiškiasi įvairiausiais būdais: mus veikia, daro įtakos atsiminimai, nuomonės, vaizdai, sapnai, džiaugsmas, liūdesys ir daugybė kitų dalykų. "Kiekviena idėja stengiasi pavirsti tikrove" (Baudouin).

Spontaniškoji sugestija ypač lengvai pasireiškia vaikuose. Pavyzdžiui, jei mažam vaikui sakysime, kad žiema yra metų laikas, kada mes kenčiame nuo šalčio, tai toks vaikas užaugęs visą gyvenimą bus "šąlantis mirtingasis". Arba jei mažam vaikui įkvėpsime nedrąsą, jis vėliau ir gyvenime bus nedrąsus; jeigu baimę – jis ir gyvenime bus bailus.

Mažas vaikas paprastai viskuo tiki, ką jam motina sako. O tikėjimas yra dirva, kurioje kiekviena autosugestijos pasėta idėja suklesti. Emilis Coué, garsusis sugestijos pritaikytojas gydymo reikalams, mums duoda tokį pavyzdį: vaikas susimuša pirštą ir verkia; pribėga motina, papučia pirštelį, sakydama, kad dabar nebeskaudės, ir vaikas liaujasi verkęs, nes jo pasąmonė tiki motinai. Motinos žodžiai čia yra labai sėkminga sugestija.

Suaugę žmonės dažnai nepastebi, kad jie veikia, gyvena ir elgiasi sugestijų įtakoje. Juos veikia mados, menas, žymios asmenybės, spauda, visuomenės nusistatymas, visokiausios reklamos ir kt. Amerika ne bereikalo reklamoms išleidžia milijonus. Kaikurių krautuvių savininkai stengiasi nusisamdyti gražias ir patrauklias pardavėjas, kad pirkėjas lengviau patikėtų jų giriama prekių kokybe.

Valgių vardai turi daug įtakos valgančiųjų skoniui. Čia tenka prisiminti Paskalio posakį: "Kalbėdami apie meilę, įsimylime".

Pasitaiko žmonių, kurie ima tikėti savo išsigalvojimais. Melagis dažnai tiki savo išmislų realumu.

Freudas mano, kad mirtis nelaimingame atsitikime daugeliu atvejų iš tikro yra tik nevalingoji savižudystė, priklausanti nuo komplekso. Emersonas sako: "Jei galvosi apie neturtą, visą laiką ir būsi neturtingas".

Dagybė pavyzdžių realiame gyvenime rodo, kokią įtaką žmogui daro sugestija arba autosugestija. Dar ne taip seniai Lietuvoje žmonės naudojosi atkalbėjimais nuo gyvačių įkandimo, nuo vadinamos rožės ir kt. Šie atkalbėjimai paprastai būdavo veiksmingi, nes žmonės besąlygiškai tikėjo jų galia ir jėga.

Graikų matronos neštumo metu vaikščiodavo tarp dailių statulų ir paskui pagimdydavo vaikus, kurie būdavo gražūs, kaip skulptūrų sukurtos statulos. Prof. Baudouin duoda dar tokį pavyzdį. Pas vieno vyro žmoną valgydavo pietus gerai šeimos pažįstamas asmuo su deformuotu nykščiu. Žmona tada buvo antrame neštumo mėnesy. Ji vis baiminosi, kad jos vaikas nebūtų su tokiu pat pirštu. Ir tikrai, gimsta mergaitė su deformuotu nykščiu. Vadinasi, mintis apie deformuotą pirštą buvo apvaldžiusi motiną ir pasireiškė neigiamąja autosugestija.

Spontaniškoji sugestija dažnai vartojama labai sėkmingai gydyti daugeliui ligų. Minėtas Coué pasakoja, kad viena vienuolė visą žiemą gulėjusi sirgdama. Kartą ji išgirdusi savo draugę sušnabždant: "Ji

nepergyvens balandžio mėnesio". Ši pragaištinga sugestija, virtusi vienuolėje autosugestija, tikrai balandžio mėnesį nuvarė ją į kapus. Arba štai dar vienas pavyzdys. Nuteistajam mirties bausmė buvo pranešta, kad jis mirs kaip mokslinio eksperimento auka. Ir tikrai, jis mirė, kai visai nepavojingai jam buvo įdurta adata ir iš krano paleistas vanduo, priduriant, kad tai jau tekąs jo kraujas.

Šio šimtmečio pradžioje, Prancūzijoje, Nancy mieste, gyveno jau čia mūsų kelis kartus minėtas gydytojas Emilis Coué, kuris pirmas pradėjo visokias ligas gydyti sugestijos ir autosugestijos metodu. Jis taip išgarsėjo, kad pas jį važiuodavo pacientai iš viso pasaulio. Štai keli jo išgydymo pavyzdžiai. Mergaitė šešis mėnesius nevaldo rankos. Užteko tik vienkartinės Coué sugestijos, kad ji pagytų. Vienas keturiasdešimt metų vyras serga paroksizmu (širdies liga) ir daugiau nei metus negali išeiti iš kambario. Priepuolis kartojasi kasdien tam tikrą valandą. Pacientas buvo nugabentas pas Coué ir išgijo.

Daugelis žmonių Europoje kenčia nuo reumatizmo gruodžio mėnesį, visai nežinodami, kad šią ligą jie sukėlė autosugestijos būdu. Mūsų liaudis tai išreiškia posakiu: "Įsikalbėjo sau ligą".

Autosugestijos reiškinių galima pastebėti ir miege. Žmogui miegant, jo pasąmonė nemiega. Jei kas prieš užmigdamas pagalvoja, kad tokią ir tokią valandą turi iš ryto pabusti, paprastai norimą valandą ir pabunda. Vadinasi, idėja, kurią mes turime mintyje prieš užmigdami, yra pradžia sugestijos, kuri tęsia savo veikimą miego metu.

Kaikurie sapnai kyla iš to, ką mes skaitėme prieš atsiguldami. Mat miego metu vyksta komplikuotos protinės operacijos, kurių išdavoje išsprendžiamos nebaigtos spręsti problemos, uždaviniai ir panašūs dalykai. Dažnai sugestijos atsiranda iš pačių sapnų. Atsibudęs žmogus ima galvoti apie sapną ir tokiu būdu nejučiomis vykdo autosugestiją. Pavyzdžiui, vienas sveikas vyras sapnavo, kad jam buvo daroma apendicito operacija. Ir tikrai, praėjus šešiems mėnesiams, jam jau reikėjo daryti tokią operaciją.

Priežodis "naktis neša patarimą" kilo iš žmonių pastebėjimo, kad miego metu atbaigiamos spręsti problemos. Sakysime, koks nors poetas, negalėjęs vakare užbaigti eilėraščio, rytą pastebi, kad jo pasąmonėje jau yra atsiradusi gatava eilėraščio pabaiga.

Esminė spontaniškos sugestijos sąlyga — tai dėmesio koncentracija. Ši sąlyga remiasi pirmąja sugestijos faze, būtent, idėja, kuri stengiasi savaime realizuotis; idėja, apie kurią koncentruojasi spontaniškas dėmesys. Jei dėl kurios nors priežasties idėja yra apsupta labai stiprios emocijos, tada ji realizuosis sugestijos būdu.

Dėmesio sukoncentravimo svarbą sugestijoje ir emocijos pagalbą sugestijai galima matyti iš šio pavyzdžio. Paryžiaus bombardavimo metu paraližuota moteris iš penkto aukšto atsidūrė žemutiniame aukšte, visai nežinodama, kaip ji tai padarė. Mat, bėgimo nuo pavojaus idėja sugriebė jos mintį ir stiprios emocijos įtakoje virto veiksmu. Antras pavyzdys — tai jau minėtas stengimasis neužvažiuoti ant akmens, mokantis dviračiu. Akmuo patraukia mūsų dėmesį, kyla emocija ir atsiranda sugestija, kurioje visos mūsų pastangos veikti priešingai nueina niekais. Šis pavyzdys gerai pavaizduoja priešingai veikiančių mūsų pastangų dėsnį, galiojantį visoms kliūtims, kurias mes sutinkame gyvenime.

V. KRIŠTOLAITYTĖ PARADOKSAS II

Sugestija paprastai realizuojasi per pasąmonę. Ypač natūralus miegas yra labai palankus spontaniškajai autosugestijai.

Žinodami, kokia didelė yra sugestijos nauda ar žala gyvenime, mes turime kontroliuoti savo mintis: sustabdyti neigiamas idėjas, kurios virsta kenksmingomis sugestijomis, pavyzdžiui, silpnumo, neturto, nelaimės, ligu ir kitokiomis sugestijomis, ir puoselėti teigiamas idėjas, kurios savo įtaigumu pagelbsti žmogui išlikti sveikam, linksmam ir laimingam. Užtat garsusis sugestijos pritaikytojas gydymo reikalams Emilis Coué pataria kasdien rytais, atsibudus, ir vakarais prieš užmiegant, kartoti šią formulę: Tous les jours et à tous les points de vue, je vais de mieux en mieux (kiekvieną dieną visais atžvilgiais aš jaučiuosi geriau ir geriau).

Refleksinė arba valingoji sugestija. Tas pats Coué atkreipia autosugestijos praktikuotojų dėmesį į priešingai veikiančių pastangų dėsnį, sakydamas: "Svarbiausia, valia neturi įsiterpti į autosugestijos praktikavimą." Autosugestija veikia pagal du pagrindiniu